



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Schwedhelm, Carolina

□□□: 2:48:21

□□: Berlin

□□: 316

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK3 / TW 30

□□□□□/□□□: 79 (of 236)

□□□□□/□: 6 (of 38)

□□□□□□: 2:37:05

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 2:47:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	34:40	23:06	1	-	7	9:06	1.50	34:40	23:06	1	-	7	9:06	
Wechsel S -> R	0.26	4:41	18:00	8	2:28	34	3:25	1.76	39:21	22:21	1	-	11	9:49	
Schwimmen □□□	1.76	39:21	22:21	1	-	11	9:49	1.76	39:21	22:21	1	-	11	9:49	
Rad netto	40.00	1:16:58	1:55	1	-	3	4:19	41.76	1:56:19	2:47	1	-	8	11:58	
Wechsel R -> L	0.13	1:44	13:20	3	0:33	17	0:47	41.89	1:58:03	2:49	1	-	9	12:45	
Rad □□□	40.13	1:18:42	1:57	1	-	5	4:30	41.89	1:58:03	2:49	1	-	9	12:45	
Lauf	10.00	50:18	5:01	2	1:15	4	1:15	51.89	2:48:21	3:14	2	0:48	6	11:16	